

Was ist integrative Ernährung?

Integrative Ernährung ist ein ganzheitlicher Ansatz für die Ernährung, der sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit berücksichtigt. Es bezieht sich auf die Verbindung von moderner Ernährungswissenschaft mit traditionellem Wissen und Praktiken aus verschiedenen Kulturen.

Der Fokus der integrativen Ernährung liegt nicht nur auf der Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln, sondern auch auf dem individuellen Bedarf und den Vorlieben einer Person. Es berücksichtigt die Einzigartigkeit jedes Menschen und beruht auf der Idee, dass es keine «Null-Acht-Fünfzehn-Ernährung» für alle gibt.

Integrative Ernährungsansätze betonen die Bedeutung von frischen, natürlichen Lebensmitteln, die reich an Nährstoffen sind und die Gesundheit fördern. Dies beinhaltet Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette, Proteine und ausreichend Flüssigkeitszufuhr.

Darüber hinaus werden bei der integrativen Ernährung auch andere Aspekte des Essens und der Gesundheit berücksichtigt, wie z. Bsp. das Essverhalten, die Verdauungsgesundheit, Stressmanagement, körperliche Aktivität und die Unterstützung des geistigen Wohlbefindens. Es geht darum, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

Ein integrativer Ernährungsansatz kann verschiedene Techniken und Ansätze umfassen, wie z. Bsp. Achtsamkeit beim Essen, individuelle Ernährungsberatung, Vitamine, Mineralien, Kräuter, thermische Wirkung der Lebensmittel und vieles Mehr.

Integrative Ernährung kann Menschen helfen, bewusster zu essen, ihre individuellen Bedürfnisse zu verstehen und eine langfristige gesunde Lebensweise zu entwickeln. Es kann auch dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern und bestimmte Gesundheitsziele zu unterstützen. Integrative Ernährung ist nachhaltig und realistisch umsetzbar.

Ernährung und Wissen aus Grossmutterns Zeiten als Teil der integrativen Ernährung

Integrative Ernährung und Wissen aus Grossmutterns Zeiten können auf interessante Weise miteinander verbunden werden. Es geht darum, die Ernährung als Teil eines ganzheitlichen Ansatzes zur Gesundheitsförderung zu betrachten und nicht nur als Mittel zur Gewichtsabnahme oder zur Behandlung von Krankheiten.

Wissen aus Grossmutterns Zeiten kann dabei helfen, eine Ernährungsweise zu entwickeln, die auf natürliche Weise zubereitet ist und keine künstlichen Zusatzstoffe oder verarbeiteten Lebensmittel enthält. Zu Grossmutterns Zeiten gab es keine verarbeiteten Lebensmittel, keine künstlichen Zusatzstoffe und keine Fast-Food-Ketten. Stattdessen wurden frische, saisonale Lebensmittel verwendet, die oft aus dem eigenen Garten oder von lokalen Bauern stammten. Grossmütter wussten oft auch, wie man Lebensmittel auf natürliche Weise konserviert und wie man aus einfachen Zutaten nahrhafte Mahlzeiten zubereitet.

Eine typische Mahlzeit aus Grossmutterns Zeiten bestand aus einer Portion Fleisch oder Fisch, einer grossen Portion Gemüse und einer Beilage wie Kartoffeln oder Reis. Es gab auch oft Suppen und Eintöpfe, die aus Gemüse, Fleisch und Knochen hergestellt wurden, um eine nahrhafte Brühe zu erhalten, die reich an Mineralien und Nährstoffen ist.



Dieser Ansatz zur Ernährung ist in der integrativen Ernährung ein wichtiger Teil, der auch heute als eine gesunde und nachhaltige Ernährungsweise dient. Indem man das Wissen aus Grossmutterns Zeiten mit den Prinzipien der integrativen Ernährung kombiniert, können wir eine Ernährungsweise entwickeln, die auf natürliche Weise zubereitet ist und den Körper mit allem versorgt, was er braucht, um gesund zu bleiben.

Integrative Ernährung ist eine individuelle und typgerechte Ernährung

Ein wichtiger Aspekt in der integrativen Ernährung ist die individuelle, typgerechte Ernährung, die sich auf eine Ernährungsweise bezieht, die auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben einer Person abgestimmt ist. Es geht darum, die Ernährung auf die spezifischen Anforderungen des Körpers und des Stoffwechsels abzustimmen, um eine optimale Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Es geht darum, die Ernährung auf die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben abzustimmen, um eine optimale Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Ein wichtiger Aspekt der individuellen, typgerechten Ernährung ist die Berücksichtigung des Stoffwechselltyps einer Person. Es gibt drei Haupttypen von Stoffwechseln: Kohlenhydrat-, Protein- und Mischtypen. Jeder Typ hat unterschiedliche Anforderungen an die Ernährung, und es ist wichtig, die Ernährung entsprechend anzupassen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der individuellen, typgerechten Ernährung ist die Berücksichtigung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Es ist wichtig, Nahrungsmittel zu vermeiden, die eine negative Reaktion im Körper auslösen können, um eine optimale Gesundheit zu erreichen.

Individuelle, typgerechte Ernährung beinhaltet auch die Berücksichtigung von Lebensstilfaktoren wie körperlicher Aktivität, Stress und Schlaf. Es geht darum, eine Ernährungsweise zu entwickeln, die den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben entspricht und gleichzeitig den Körper mit allem versorgt, was er braucht, um gesund zu bleiben.

Willst Du deine Ziele langfristig erreichen?

Melde dich bei mir, wenn Du...

- ☞ dank integrativer Ernährung individuell und typgerecht deine Ernährung anschauen und deine Ziele langfristig erreichen willst
- ☞ deinen Körper mit allem versorgen möchtest, was er braucht, um gesund zu bleiben oder neu gestärkt zu werden
- ☞ Gewicht verlieren möchtest und mit neuer Leichtigkeit durchs Leben gehen möchtest, ohne Verzicht, sondern mit Genuss und Freude am Essen
- ☞ Wechseljahrbeschwerden hast, die Du gezielt mit Ernährung positiv beeinflussen willst
- ☞



Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme

via E-Mail: suery@bluewin.ch oder Tel. +41 (0) 79 673 67 17